



**You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice**

Title: Poczucie własnego ciała i przestrzeni a rozwój modalności kinetycznej dziecka 5-6-letniego

Author: Katarzyna Krason

Citation style: Krason Katarzyna. (1996). Poczucie własnego ciała i przestrzeni a rozwój modalności kinetycznej dziecka 5-6-letniego. W: H. Moroz (red.), "Edukacja dla rozwoju" (S. 113-120). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIWERSYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

KATARZYNA KRASOŃ

Poczucie własnego ciała i przestrzeni a rozwój modalności kinestetycznej dziecka 5 — 6-letniego

Ruch jest przyrodzoną właściwością każdej istoty żywej. Pozwala wykonywać codzienne czynności, ale nade wszystko umożliwia człowiekowi wyrażanie uczuć, myśli, przeżyć. Wiele lat temu to znaczenie ruchu zauważył Rudolf Steiner, formułując teorię eurytmii.

Dziecko rodzi się z umiejętnością spontanicznej ekspresji ruchowej, na początku słabo skoordynowanej, opartej głównie na hyperkinezji. Z wiekiem jednak wzrasta poziom koordynacji i rozwija się zdolność kontrolowania napięcia. Sensomotoryka okazuje się dla kilkulatka drogą poznania najbliższego otoczenia, determinuje jego sposób myślenia. Działanie ruchowe jest podstawowym źródłem zdobywania informacji.

Uznając istotność ekspresyjnej sfery kinestetyki człowieka, a także biorąc pod uwagę koncepcję preferowanego przez małe dziecko kanału percepcji świata (J. Grochulska, 1994, s. 49—58), należy stwierdzić, iż jedną z najbardziej pożądanых dróg rozwoju kilkulatka winna być edukacja oparta na modalności kinestetyczno-cielesnej. Przyswajanie informacji w toku aktywności ruchowej, komunikowanie się dzięki „mowie ciała” (*body language*) będzie najtrafniejsze właśnie w tej fazie rozwoju dziecka. Psychomotoryka, zewnętrzne działania z jednej strony zaspokajają jego biologiczną potrzebę ruchu, a z drugiej są najlepszym sposobem eksploracji otaczającego świata. Ruch pozwala odkryć, poznać własne ciało, pozwala też zawłaszczyć najbliższą, dostępną przestrzeń. Pokazuje więc niejako relację: ja — świat, pomaga ją zrozumieć i odnaleźć w niej własne miejsce. Dodatkowo działanie ruchowe nigdy nie jest emocjonalnie obojętne. Zaangażowanie uczuciowe zaś sprzyja podniesieniu efektywności zabiegów dydaktycznych (W. P. Zaczynski,

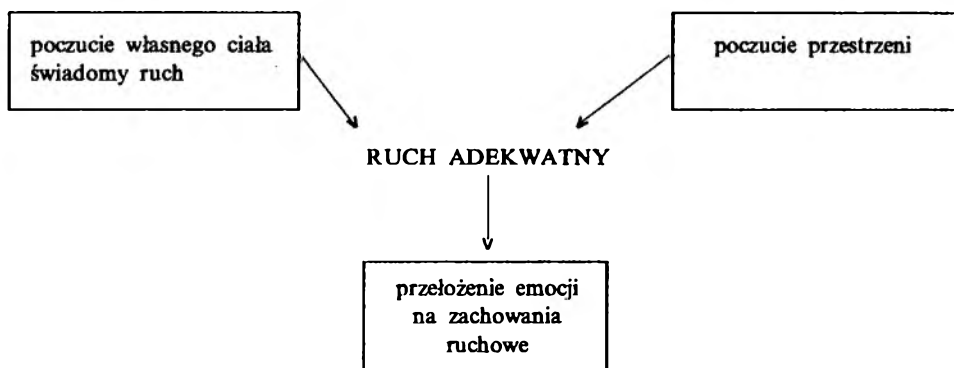
1990, s. 49—82). Zdaje się to jeszcze dodatkowo potwierdzać trafność wyboru przywołanego tu sposobu poznania.

Ruch, naturalny, instynktowny, emocje generujące jego powstanie i wpływające z fazy wykonawczej stanowią istotę rozwijania modalności kinestetyczno-cielesnej dziecka. Wielokrotnie podkreślano walory dydaktyczne i terapeutyczne ruchu, wymienić wypada tu zwłaszcza metodę rytmiki (M. Brzozowska-Kuczkiewicz, 1991), Metodę Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne (M. Bogdanowicz, 1992) czy wykorzystanie gestu w dramie (B. Way, 1990). Ruch często łączono z muzyką, intuicyjnym odczuwaniem elementów dzieła, kompozycji lub jej treści programowej (K. Krasoń, 1993). Zauważono też jego znaczenie w przekładzie intersemiotycznym tekstu literackiego (K. Krasoń, 1996).

Uświadamiając sobie tak wszechstronne zastosowanie realizacji ruchowej, warto chyba dłużej zatrzymać się nad problemem odpowiedniego rozwijania kompetencji kinestetycznych na zajęciach z dziećmi 5—6-letnimi. Nie chodzi tu jednak o zwiększanie cech motorycznych aparatu mięśniowego, lecz jedynie o dążenie do doskonałości fizycznego „ja”, o opanowanie ruchu adekwatnego; oswajanie własnego ciała, osiągnięcie harmonii emocjonalnej w odniesieniu do niego, zaakceptowanie go. Własne ciało musi też mieć swoje miejsce w przestrzeni oraz znaleźć się w różnych konfiguracjach z innymi ćwiczącymi osobami. Egzemplifikuje to schemat 1.

Schemat 1

**Rozwijanie kompetencji emocjonalno-kinestetycznych
dzieci 5—6-letnich**



Chcąc osiągnąć na zajęciach z dziećmi etap przełożenia emocji na ruch, należy wcześniej doprowadzić do opanowania przez ćwiczących umiejętności odnalezienia ruchu adekwatnego. Przygotowują do tego i jednocześnie kształtują ową umiejętność dwie grupy zadań:

- 1) związane ze świadomym ruchem i poczuciem własnego ciała,
- 2) rozwijające poczucie przestrzeni.

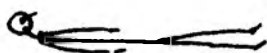
Celowe będzie tu bardziej szczegółowe opisanie tych grup ćwiczeń z jednoczesnym przedstawieniem przykładowych propozycji rozwiązań ruchowych.

1. Poczucie własnego ciała wymaga interioryzacji wrażeń pochodzących z różnych części ciała, odczucia ich odrębności przy jednoczesnej umiejętności pojmowania go jako całość. Ciało ćwiczącego to jeden organizm, składający się z wielu różniących się fragmentów. Każdy fragment aparatu ruchowego może samodzielnie podejmować aktywność w izolacji, ale może też łączyć się z innymi częściami i tworzyć ruch globalny. Dziecko musi (choć jest to zadanie bardzo trudne) uświadomić sobie różnice tych dwóch sposobów realizacji ruchowej, musi więc dobrze poznać swoje ciało i nauczyć się percepcyjnego wykonywania przez siebie gestów. Efektem finalnym powinien być zawsze tylko taki ruch, jaki rzeczywiście był wcześniej zamierzony. To nie może być przypadkowe zachowanie się, ale przemyślany, świadomy akt ruchowy.

Proces uświadamiania sobie ruchów ciała zawiera szereg działań, które można usystematyzować w grupy ćwiczeń naprężenia i rozluźnienia, koncentracji uwagi i koordynacji, przede wszystkim opiera się on jednak na próbach poszukiwania i określania gestów poszczególnych segmentów aparatu ruchowego:

a) napięcie i rozluźnienie

„klębek”



leżenie tyłem, swobodnie
rozłożone kończyny



napięcie mięśni, zwinięcie
się w klębek

„pajac”



postawa stojąca z uniesionymi
ramionami, napięcie całego ciała



rozluźnienie górnej części
tułowia, opad ramion

b) koncentracja uwagi — przejście wzdłuż narysowanej na podłodze linii lub przetoczenie tą samą drogą piłki tak, aby nie dotknąć rysunku



c) koordynacja ruchów — równoczesne wykonywanie dwóch niezależnych aktów ruchowych



siad skrzyżny, ramiona wyciągnięte w przód, głowa wzniesiona w górę



ramiona przeniesione w górę, głowa równocześnie pochyla się w dół



stanie na jednej nodze, druga noga uniesiona lekko w górę, ramiona przeniesione w bok



zmiana nóg z równoczesnym wyrzutem ramion w górę

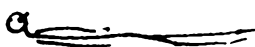
d) poczucie ruchu izolowanego, świadomy ruch tylko łokcia



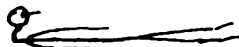
siad na piętach, ramiona wzdłuż ciała, dłonie spoczywają na udach, górna część tułowia rozluźniona



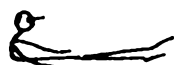
uniesienie tylko łokcia, dłonie swobodnie oparte na udach, pozostałe części ciała wciąż rozluźnione



leżenie na plecach, rozluźnienie



złożenie tylko części szyjnej kręgosłupa



podciągnięcie części piersiowej



siad, podciągnięcie nóg

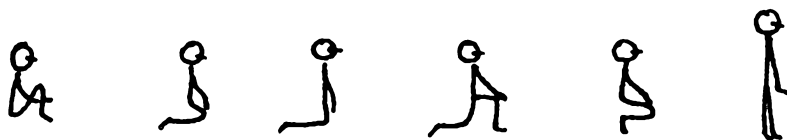
Ten sam ruch można wykonać globalnie, nie dzieląc poszczególnych etapów na gest izolowany. Odczucie odrębności wykonania tego samego ćwiczenia płynnie, całościowo i porównanie z pojedynczymi zadaniami izolującymi poszczególne części aparatu ruchowego to sposób na coraz doskonalsze panowanie nad swoim ciałem, na rozwijanie świadomego ruchu.

Początkowo każdy może ćwiczyć we własnym rytmie i tempie, najważniejsze jest tu zaplanowanie i wycucie, która z części ciała wykonuje ruch i jak on dokładnie powinien wyglądać. Nauczyciel musi na wstępie zademonstrować ćwiczącym gest, ale w dalszej części ćwiczeń dziecko powinno już samo poszukiwać sposobów właściwego wykonania.

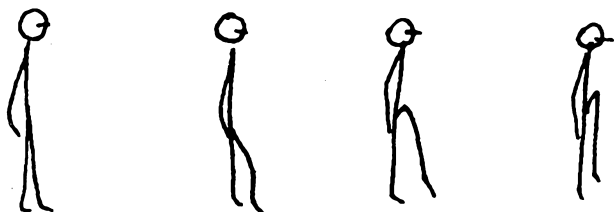
2. Druga grupa zadań przygotowujących do umiejętności opanowania ruchu adekwatnego to ćwiczenia rozwijające poczucie przestrzeni. Dotyczą one trzech obszarów działania, pierwszym jest kinesfera, drugim orientacja w przestrzeni, trzecim odnalezienie własnego miejsca w konfiguracji innych osób przebywających na tym samym obszarze:

a) kinesfera — jest to przestrzeń, w której poruszamy się jednocześnie nie opuszczając jednego miejsca;

— ruch może wówczas przebiegać wertykalnie:

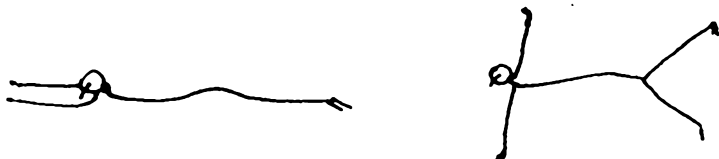


— na kolejne sygnały muzyczne ćwiczący musi przyjąć wskazaną pozycję, zachowując kierunek do góry lub w dół:

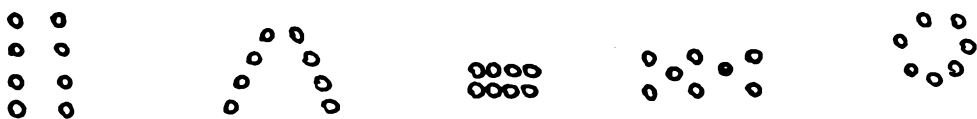


— to samo ćwiczenie można wykonywać w ruchu izolowanym, angażującym na przykład tylko jedną kończynę;

— ruch może być kształtowany również horyzontalnie, dziecko poszukuje gestów, które pomogą mu zawłaszczyć sobie wciąż większą powierzchnię bez konieczności przemieszczania się:



b) orientacja przestrzenna — to umiejętność świadomego poruszania się w przestrzeni, o kierunku ruchu może dowolnie decydować dziecko, natomiast tempo przemieszczeń musi być podporządkowane muzyce lub akompaniamentowi na instrumentach perkusyjnych; na sygnał muzyczny (może nim być na przykład dłuższa pauza, umówiony akord) ćwiczący muszą ustawić się w odpowiedniej konfiguracji:



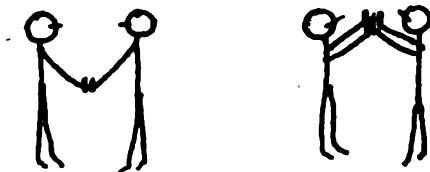
c) inne osoby w przestrzeni, nawiązanie kontaktu, współpraca z partnerem, znalezienie własnego miejsca; realizacji tych zadań służyć mogą następujące ćwiczenia:

— pary:

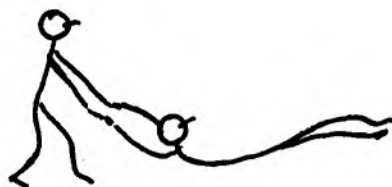
kołysanie partnera



ciągnięcie kolegi



ruchy równoczesne z identycznym napięciem



— grupa:

tworzenie wzorów plastycznych z odpowiednio ułożonych ciał
lub wspólne wykonywanie ustalonych gestów



Opanowanie świadomego ruchu i poczucia przestrzeni wpływa na kształtowanie umiejętności odszukania gestu adekwatnego, zaplanowanego, właściwego do scharakteryzowania emocji, ruchu doskonałego. Tę umiejętność dziecko może wykorzystać do odtwarzania sytuacji bez używania słów, podczas prób pozawerbalnego opisu nastroju, w zadaniach dramowych. Znakomicie także można zaprezentować ruch adekwatny we wszystkich działaniach przy muzyce, zwłaszcza komponując układy przestrzenno-ruchowe (na temat procedury zastosowania i poszukiwania gestu w układach rytmicznych zob. K. Krasoń, 1993). Ruchowa ekspresja twórcza to niejako zwieńczenie wszystkich zadań podejmowanych wcześniej. Transpozycja emocji na ruch stanowi też najbardziej rozbudowaną pod względem czasowym część zajęć prowadzonych z dziećmi. Jest ona bowiem najatrakcyjniejsza i daje możliwość osiągnięcia rzeczywistej satysfakcji ćwiczących. Nagradza trudy mozolnej pracy podczas kształtowania poczucia własnego ciała, jednocześnie pokazując, że odpowiednie opanowanie tej umiejętności pozwala każde zadanie ruchowe wykonać dobrze i osiągnąć sukces.

Literatura

- Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M., 1992: *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*. Warszawa.
- Brzozowska-Kuczkiewicz M., 1991: *Emil Jaques-Dalcroze i jego rytmika*. Warszawa.
- Grochulska J., 1994: *Granice możliwości edukacyjnych człowieka*. Kraków.
- Krasoń K., 1993: „Muzykowanie ruchem” jako zaspokojenie potrzeby tworzenia u dzieci sześciolletnich. W: *Z teorii i praktyki nauczania początkowego i wychowania przedszkolnego*. Red. H. Moroz. Katowice.
- Krasoń K., 1996: *Układ przestrzenno-ruchowy jako element intersemiotycznego przekładu tekstu literackiego. Wykorzystanie metody E. Jaques-Dalcroze'a. Problemy kształcenia literackiego w edukacji wczesnoszkolnej*. W: *Materiały pokonferencyjne*. Rzeszów.
- Way B., 1990: *Drama w wychowaniu dzieci i młodzieży*. Warszawa.
- Zaczyński W. P., 1990: *Uczenie się przez przeżywanie*. Warszawa.

Katarzyna Krasoń

The awareness of one's own body and of space in relation the kinaesthetic modality of the 5—6 year child

Summary

The article puts forward a proposition of using the body and space awareness exercises as a element that develops the kinaesthetic and somatic modality characteristic of children in their pre-school years. It contains also a set of the proposed kinetic exercises, collected according to the aforementioned two aspects: controlling of the body, and feeling of the space, and suitable for callisthenics classes, or for motoric games with 5—6 year old children.

Катажина Красо́нь

Чувство собственного тела и пространства и развитие кинестетической модальности 5—6-летнего ребёнка

Резюме

В статье представлено предложение использовать упражнения чувства собственного тела и пространства как развивающего элемента характерной для дошкольного ребёнка кинестетически-телесной модальности. В статье также содержится состав двигательных решений, собранных в этих двух плоскостях: овладения телом и чувства пространства, которые можно использовать на занятиях по ритмике или во время двигательных игр с 5—6-летними детьми.